

« Fais ce qu'il te plaît ! »

Maud Simon

12 semaines
pour trouver votre voie
et rencontrer votre destin





Sommaire

Introduction

Bienvenue et merci d'avoir pris la décision de partir à la recherche de vos rêves, de vos talents et de vos passions enfouis.

Je vous remercie parce que, ne pas développer votre potentiel, ne pas réaliser vos rêves, ne pas faire ce que vous aimez, c'est une perte terrible pour vous mais aussi pour le monde ; parce que le monde a besoin des dons de chacun. Des vôtres comme des miens.

Et lorsque vous trouvez votre voie, lorsque vos activités vous épanouissent, lorsque votre existence trouve tout son sens, vous aidez les autres par la même occasion ; en les inspirant, en leur offrant votre enthousiasme et la richesse de vos talents. Nous dépendons tous des talents d'autres personnes (d'artisans, d'écrivains, de professeurs, de médecins, de parents, de journalistes – la liste est extensible à l'infini) et nous nous devons de donner le meilleur de nous-mêmes en retour.

Pour nous-mêmes, pour nos proches, et pour le monde.

Vous êtes né avec une combinaison de talents, de qualités, d'intérêts, de valeurs, aussi unique que vos empreintes digitales. Vous avez le pouvoir – et le devoir ! – d'être tout ce que vous pouvez être. Et être tout ce qu'on peut être, c'est avant tout identifier, respecter et suivre nos intérêts et nos aspirations. **Parce que notre potentiel siège dans ce qu'on aime**. Notez cette phrase en lettres d'or ! (Mais, ne vous inquiétez pas, je saurai vous la répéter quand vous serez sur le point de l'oublier…)

Quelque part, à l'intérieur de vous, vous savez ce qui est bon pour vous, ce que vous aimez vraiment, vous savez ce qui vous rendrait heureux. Mais vous l'avez perdu de vue. Parce que vous avez appris, au fil des années, à devenir « raisonnable », « réaliste», « adulte », « responsable ».

Les contraintes financières, logistiques, familiales, sociales, ont progressivement occupé la plus grande partie de votre espace psychique, de votre temps, de votre énergie. Les nombreux aléas de la vie quotidienne ont petit à petit phagocyté votre clairvoyance, votre intuition, brouillé votre capacité à savoir ce qui est bon pour vous, ce dont vous avez vraiment besoin, ce qui vous anime, ce qui vous transporte, ce qui vous entraîne, ce qui vous passionne. Ils ont flouté votre horizon, vous éloignant toujours un peu plus de vous, un peu plus loin.

C'est un problème rencontré par une grande majorité d'entre nous. De multiples voix nous ont répété qu'on mourrait de faim si on voulait devenir artiste, qu'on finirait sous un pont si on n'imaginait même une seconde être écrivain, on nous a rabâché qu'il nous fallait choisir un métier « valable » dans une filière qui recrute au sein d'un marché porteur. On nous a intimé d'avoir des bonnes notes en maths, et d'essayer d'intégrer une école préparatoire ou des concours de la fonction publique.

On nous a dit qu'un travail, ça se trouvait. On nous a moins dit qu'un travail, ça pouvait aussi se créer.

On nous a affirmé que le plaisir, c'était pour les week-end, les jours de RTT, les vacances ou la retraite, en sous-entendant donc qu'il était normal que celui-ci soit exclu de nos quarante ans de vie active.

Lorsque l'on ose parler d'un de nos rêves à des proches, confier une envie secrète, un projet un peu fou, une idée qui nous euphorise, il arrive bien souvent que la réaction de ces personnes – qui n'ont en fait qu'une vague idée de qui l'on est réellement et de ce dont est capable – ne soit pas tout à fait conforme à celle qu'on avait espérée. On peut alors se retrouver à la merci d'un œil dubitatif, d'une moue insondable, d'un léger rictus de raillerie,

ou d’un sourcil circonflexe. Le pire étant lorsque des mots ironiques et décourageants viennent compléter l’ensemble, vous laissant, tout sonné, sur le carreau, avec cette sensation d’être dingue et/ou naïf et/ou stupide, au milieu de vos rêves réduits en poussière en moins de dix secondes.

Parce qu’il est bien désagréable de se sentir petit et désapprouvé, on apprend à se détacher de tout ce que nos proches, et plus globalement, la société, pourraient qualifier d’irréaliste. Ce qui fait que dès que nous commençons à penser secrètement « j’aimerais vraiment faire le tour du monde en vélo électrique, créer des jouets en bois, escalader cette montagne, apprendre à piloter, ouvrir un spa pour chiens ou créer des bijoux… », une petite voix intérieure s’élève instantanément et débite comme l’éclair une somme écrasante d’objections : « mais c’est impossible, tu n’as pas de temps pour ça, pas assez d’argent, tu es trop vieux, trop pauvre, trop jeune, tu n’as pas fait assez d’études, tu n’es pas assez doué, tu ne vis pas au Pays des Rêves Bleus… ».

Et voilà comment on réduit des rêves au silence, à longueur de temps ; voilà comment on les enfouit. Et quand on enfouit nos rêves et nos passions, c’est notre potentiel, notre joie de vivre, notre équilibre, notre capacité au bonheur que l’on fait disparaître par la même occasion. C’est notre identité. C’est nous-mêmes que nous faisons disparaître. Et le plus invraisemblable dans tout ça, c’est que toutes ces objections sont très majoritairement fausses, fausses… archi-fausses (à part peut-être celle qui dit qu’on ne vit pas au Pays des Rêves Bleus).

Bien. Ce tableau quasi apocalyptique étant dressé, nul besoin pour autant de fondre en larmes ou de vous taper la tête contre les murs pour cause de désespoir avancé. Car, la bonne nouvelle arrive : Vos rêves, vos passions, votre vocation, vos dons sont là. En vous. Presque à portée de main. Ils sont juste un peu éparpillés aux quatre coins de votre esprit et de votre cœur, dissimulés sous quelques tracas, empoussiérés par quelques conditionnements. Mais ils sont là. Et nous allons partir à leur recherche. Maintenant. Tout de suite. Et nous allons les retrouver. Grâce à un arsenal d’outils diablement efficaces. Soupirs de soulagement, cris d’allégresse. Suivez-moi…

Petit mode d’emploi

de votre programme

Il existe des cours pour apprendre à peindre, à rempailler des chaises, à cuisiner des sushis, à respirer… Mais vous aurez noté que les cours pour réapprendre à rêver sont plus rares. C’est donc pour combler cette lacune que j’ai créé ce programme. Pour que vous ne vous sentiez pas seul dans la reconquête de vos espoirs, de vos aspirations et de vos dons ; dans la redécouverte de ce que vous êtes.

Oui, mais alors comment faire ?

« Cracker le code »

Après avoir passé des années à vivre un peu à côté de vous-même, vous ne savez sans doute plus tout à fait quels sont vos talents ni quels sont vos rêves. Mais, comme je vous le disais à l’instant, ils sont là, en vous, bien présents. À vrai dire, personne d’autre que vous ne sait ce qui peut vous rendre heureux. Les dons laissent des indices un peu partout ; il faut juste apprendre à les repérer. Une fois que vous saurez comment les voir, vous pourrez comprendre leur code et accéder à votre inestimable potentiel.

Tout ce qu’il va vous falloir pour suivre votre programme, c’est :

- un cahier,
- un crayon,
- du temps pour vous,
- un endroit paisible,
- de temps à autre, une connexion internet,

et quelques petites choses supplémentaires, mais rien de sorcier à trouver…

Les exercices que vous allez faire ici sont enthousiasmants, surprenants, faciles. Il ne sera pas question de rater un exercice. La notion d’échec n’existe pas dans ce programme.

Deux types d’exercices

Vous trouverez deux sortes d’exercices :

des exercices « intérieurs » : c'est-à-dire des exercices de type introspectif que vous ferez en étant seul et par écrit ;

des exercices « extérieurs » : ce sont des exercices « grandeur nature », que vous effectuerez au cœur de vos activités quotidiennes.

Mais attention, ce n’est pas à la carte ! Il faut faire **les deux types d’exercices…**

Prenez le temps de bien répondre à chaque question, de bien réfléchir à chaque exercice. Parfois, on (moi la première) peut être tenté de se contenter de lire les exercices et de répondre vaguement et « dans sa tête » aux questions posées. Mais ce n’est pas suffisant. Pour que votre travail soit efficace, il est nécessaire que vous répondiez par écrit.

N’en faites pas trop à la fois. Laissez le temps aux informations de décanter. Si vous bloquez sur un exercice, si un élément vous semble flou, faites une pause, vaquez à vos occupations et reprenez-le plus tard. Il est prouvé que de nombreuses idées, prises de consciences, souvenirs, surviennent à des moments où l’on est en action, en mouvement, loin de son cahier (ce qui ne veut bien sûr pas dire qu’il faut éliminer ses feuilles et ses efforts de réflexion !)

Débranchez votre télévision, neutralisez votre portable, confiez vos enfants ; accordez-vous un peu de temps avec vous-même.

Vous n’avez qu’à vous asseoir, à tourner les pages et à suivre chaque semaine les étapes que j’ai conçues pour vous.

Vous trouverez à la fin de chaque étape une feuille de bilan qui vous permettra de revenir sur les exercices que vous avez effectués pendant la semaine, de voir la manière dont vous les avez vécus, ce que vous avez découvert, ce qu’ils vous ont apporté.

Mais attention, ça ne remplace pas la page quotidienne d’Écritures Automatiques ! ☺

Faire ce bilan vous prendra environ 15 minutes. Le mieux est de l’effectuer le dernier jour de votre semaine. (Si par exemple, vous avez commencé le programme un lundi, alors vous pouvez faire le bilan la veille, c’est-à-dire le dimanche.)

Vous pouvez consacrer un carnet particulier à vos bilans. Ce sera, en quelque sorte, le Journal de Bord de votre programme.

Si vous suivez bien les étapes chaque semaine, vous commencerez à vous reconnecter à vos rêves avant même d’avoir fini le programme.

Les règles du jeu

Ne vous demandez pas « Comment faire »

On ne peut pas parler de réaliser ses rêves ou de trouver ses passions sans évoquer les aspects pratiques, logistiques, financiers. Et en même temps, rien ne tue un rêve plus vite que de s’inquiéter de la manière dont on va le mettre en œuvre.

Vous aurez tout le temps pour envisager la manière dont vous allez concrètement réaliser vos rêves et vos passions mais pour l’instant, rendez-moi un grand service :

Ne vous préoccupez pas du « Comment » mais uniquement du « Quoi ». Sinon, vous risquez de condamner des rêves avant même qu’ils ne soient nés et de court-circuiter votre succès.

Ne laissez pas votre petit démon du doute réduire à néant vos envies.

Faites les exercices

Attention, voici une renversante vérité… :

> Les exercices ne marchent pas si vous ne les faites pas.

Ça semble évident, mais c’est mieux de le rappeler. Certains exercices vous paraîtront étranges. Ils le sont. Et c’est justement pour ça qu’ils sont efficaces.

Ne cherchez pas à analyser précisément ce que je vous demande de faire

Le programme consiste essentiellement à retrouver le chemin de votre cœur et de votre intuition ; et pour ce faire, il est parfois salvateur de mettre sa réflexion au repos et de solliciter d’autres types de traitement de l’information. Si le programme cherche à vous surprendre, c’est pour que votre « petit analyste intérieur » se taise, pour une fois…

Pensez à prendre soin de vous

Dans les semaines qui viennent, vous allez solliciter et rencontrer des parties de vous-même auxquelles vous n'êtes pas habitué. Vous allez être amené à « fonctionner » différemment, à emprunter des chemins qui ne vous sont pas familiers. Vous allez avoir besoin de repos et d'attention. Soyez doux et indulgent avec vous-même, prenez soin de votre esprit et de votre corps.